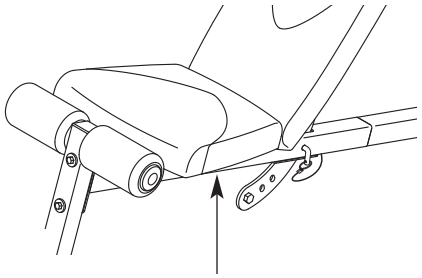
WEIDERPRO™ 255 L

Nº. du Modèle 29837.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



Autocollant du Numéro de Série
(sous le siège)

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

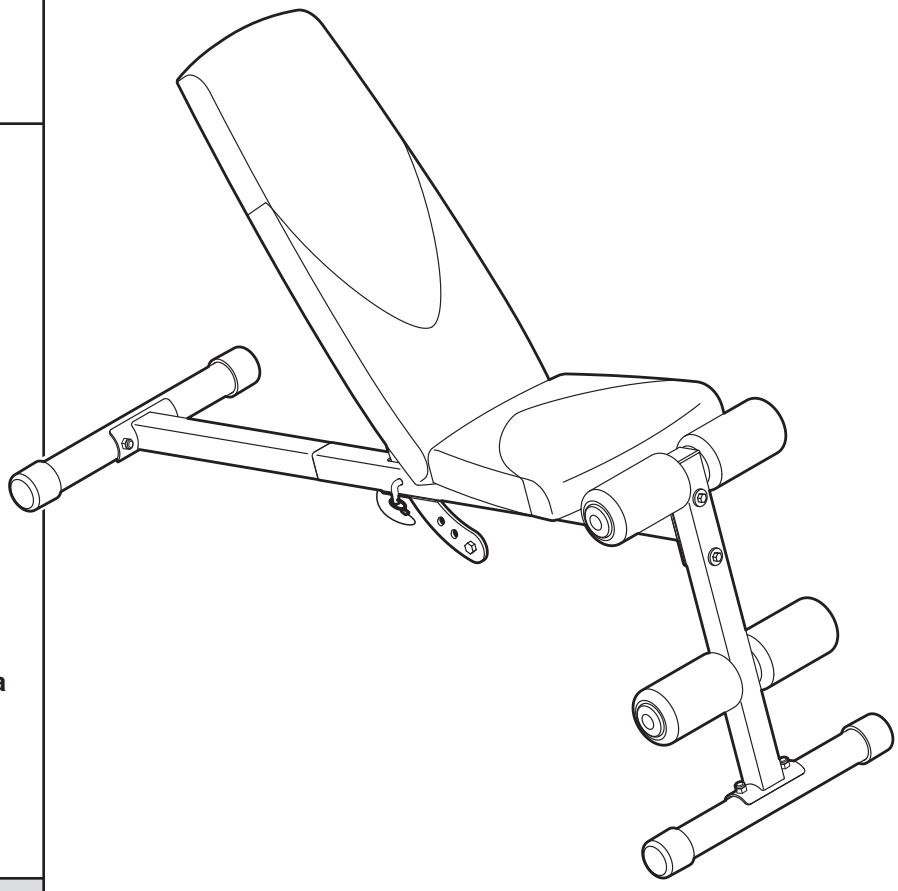
du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



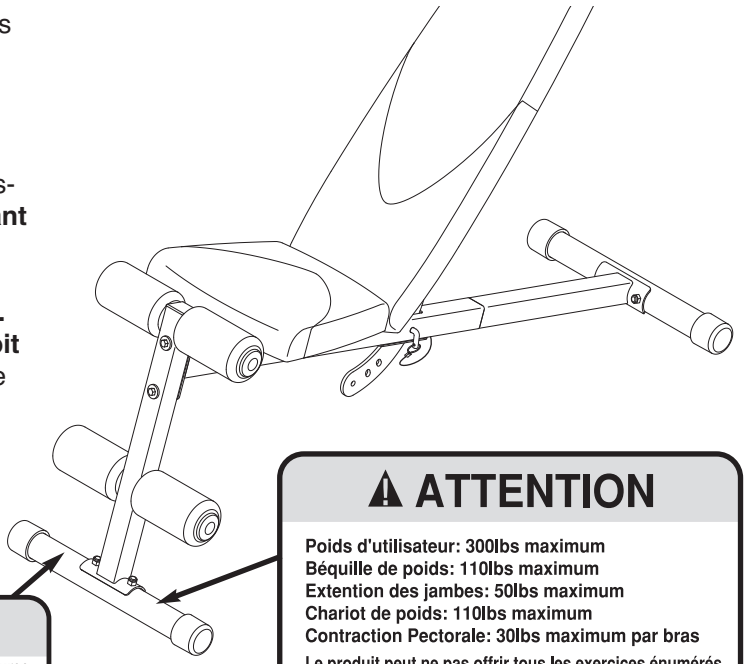
www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 9
CONSEILS POUR L'EXERCICE 10
LISTE DES PIÈCES ET SCHÉMA DÉTAILLÉ 11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués.Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

⚠ ATTENTION
Poids d'utilisateur: 300lbs maximum
Béquille de poids: 110lbs maximum
Extention des jambes: 50lbs maximum
Chariot de poids: 110lbs maximum
Contraction Pectorale: 30lbs maximum par bras
Le produit peut ne pas offrir tous les exercices énumérés.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser le banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Lisez toutes les instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements sur le banc de musculation avant d'utiliser le banc de musculation.**

3. **Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**

4. **Le banc de musculation est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **Maintenez le banc de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le banc de musculation dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.**

6. **Installez le banc de musculation sur une surface plane, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de musculation pour le monter, le descendre et l'utiliser.**

7. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

8. **Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du banc de musculation.**

9. **Le banc de musculation est conçu pour supporter un poids d'utilisateur maximum de 136 kg. et un poids total maximum de 186 kg. N'utilisez pas plus de 50 kg de poids avec le banc de musculation. Remarque : le banc de musculation ne comporte pas de poids.**

10. **Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher au banc de musculation. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport.**

11. **Assurez-vous toujours que la goupille de verrouillage est entièrement insérée à l'intérieur du cadre et du support du pivot avant d'utiliser le banc de musculation.**

12. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation polyvalent WEIDER PRO™ 255 L. Le banc de musculation 255 L est conçu pour vous aider à développer les principaux groupes musculaires du haut du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

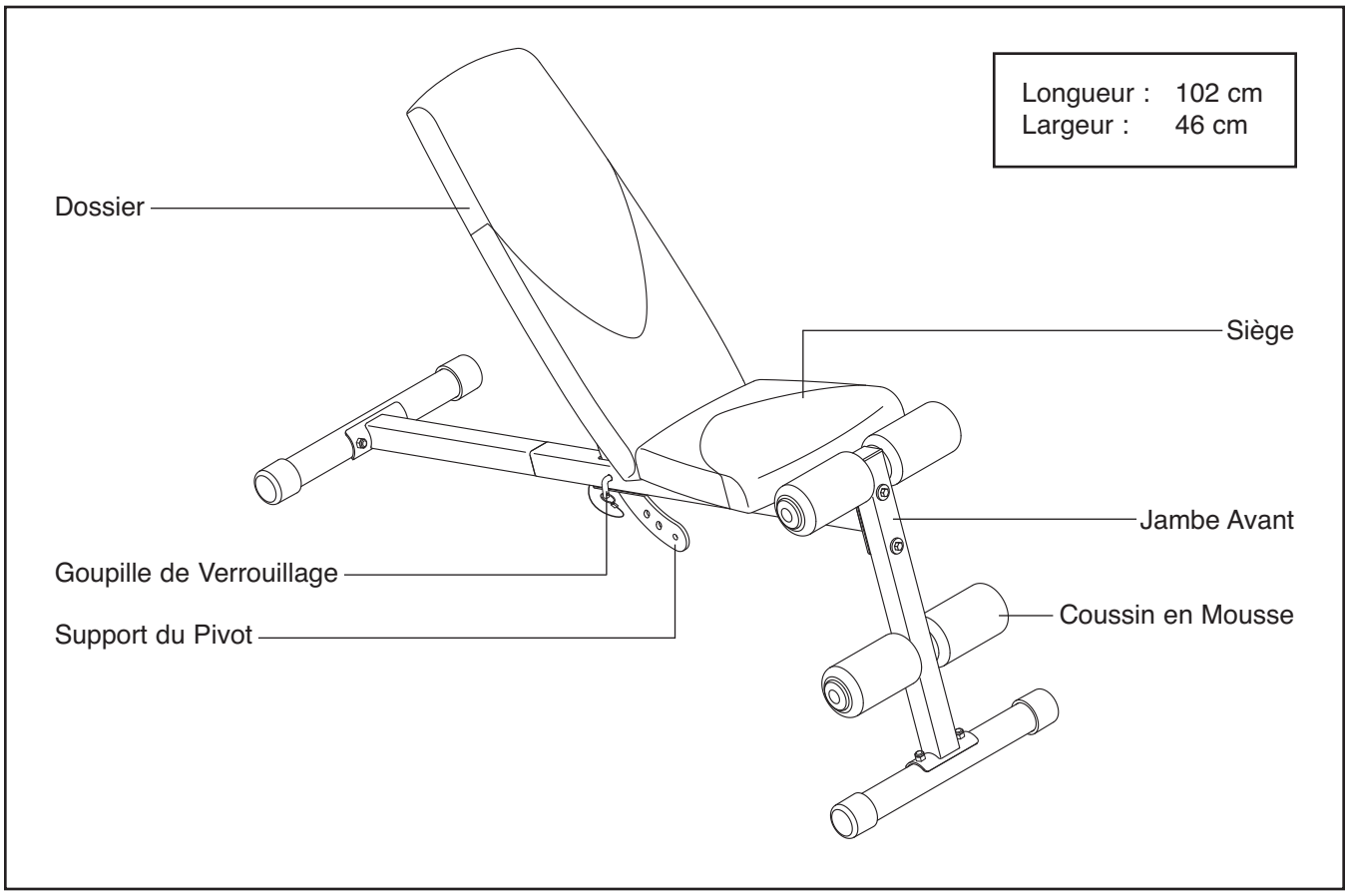
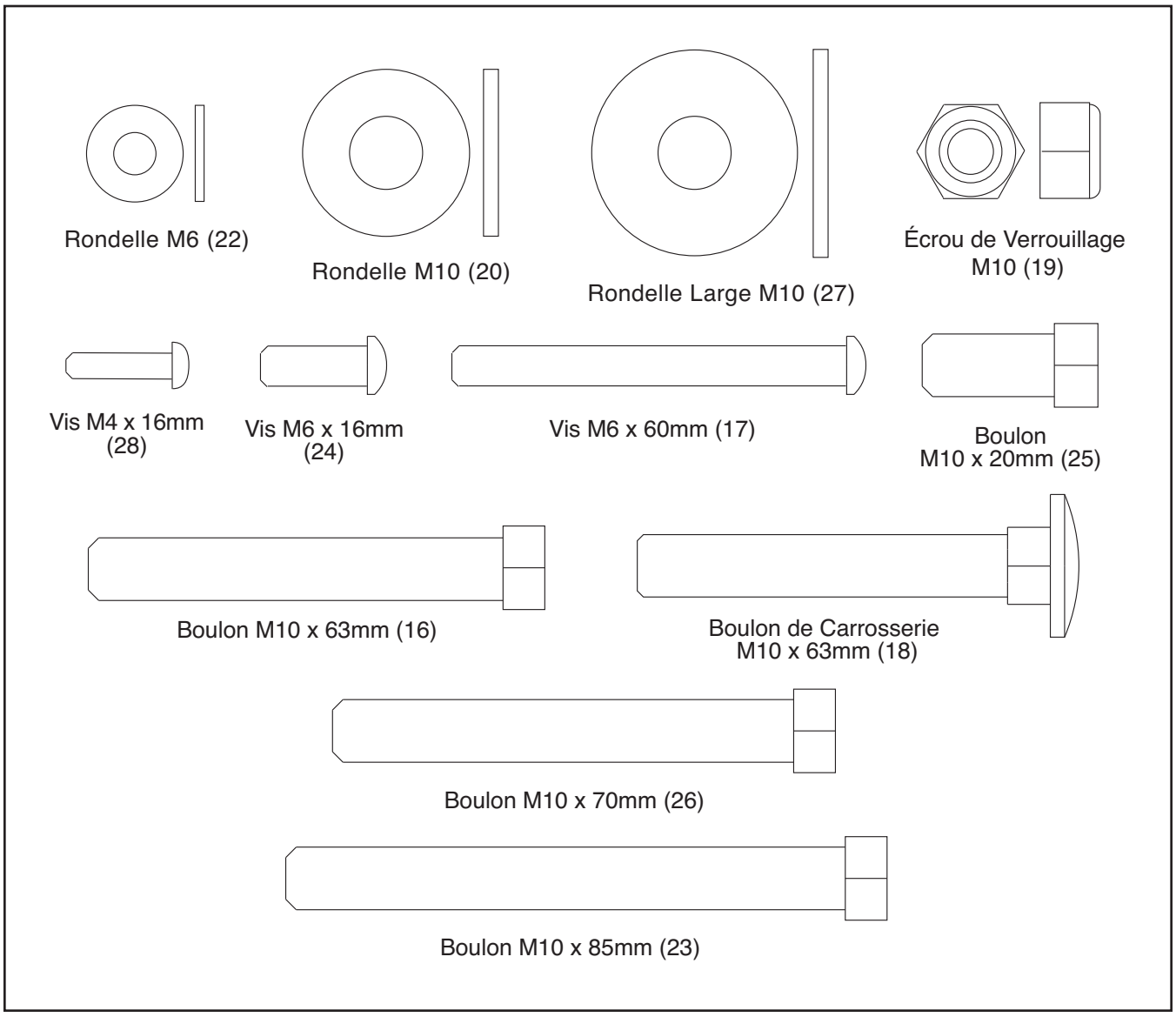


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, **IMPORTANT : Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**


Rondelle M6 (22)
Rondelle M10 (20)
Rondelle Large M10 (27)
Écrou de Verrouillage M10 (19)
Vis M4 x 16mm (28)
Vis M6 x 16mm (24)
Vis M6 x 60mm (17)
Boulon M10 x 20mm (25)
Boulon M10 x 63mm (16)
Boulon de Carrosserie M10 x 63mm (18)
Boulon M10 x 70mm (26)
Boulon M10 x 85mm (23)

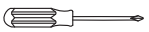
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- En raison de sa taille et de son poids, assemblez le banc de musculation à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir marcher autour du banc de musculation à mesure que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de montage.
- Pour localiser les petites pièces, voir page 5.
- Les outils suivants (non inclus) peuvent être nécessaires pour l'assemblage :

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

un tournevis standard

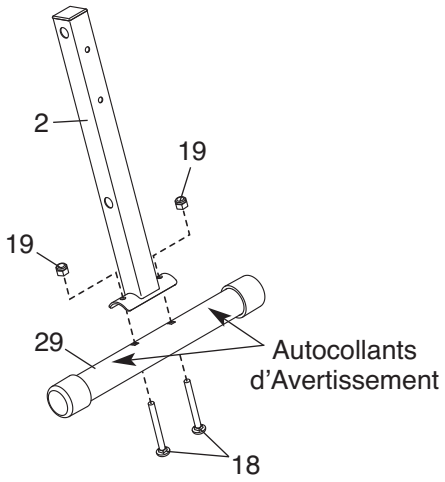
un tournevis à pointe cruciforme 

L'assemblage sera plus facile si vous avez votre propre jeu de clés. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Orientez le Stabilisateur Avant (29) de sorte que les autocollants d'avertissement soient orientés vers le haut.

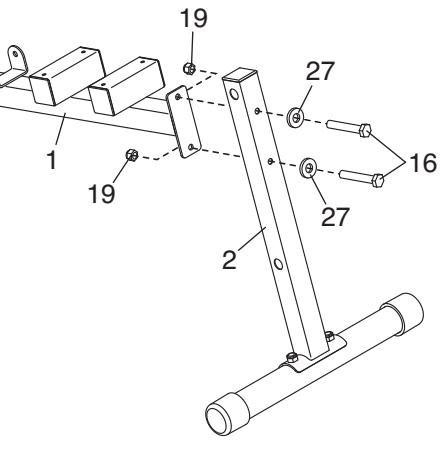
   Attachez le Stabilisateur Avant (29) à la Jambe Avant (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 63mm (18) et de deux Écrous de Verrouillage M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

1



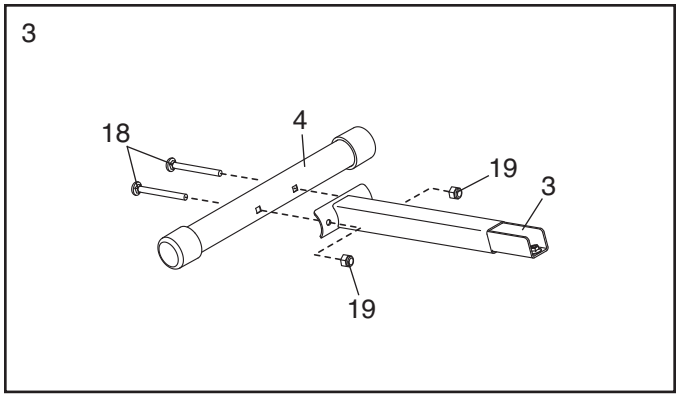
2. Attachez la Jambe Avant (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons M10 x 63mm (16), de deux Rondelles Larges M10 (27), et de deux Écrous de Verrouillage M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

2



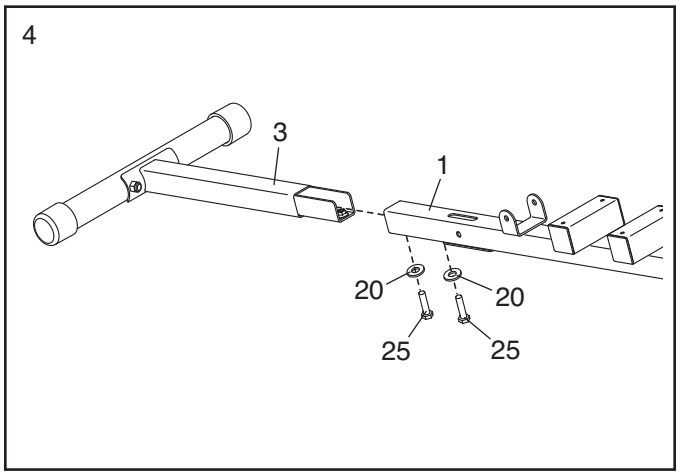
3. Orientez la Jambe Arrière (3) comme indiqué.

   Attachez le Stabilisateur Arrière (4) à la Jambe Arrière (3) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 63mm (18) et de deux Écrous de Verrouillage M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



4. Attachez la Jambe Arrière (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons M10 x 20mm (25) et de deux Rondelles M10 (20).

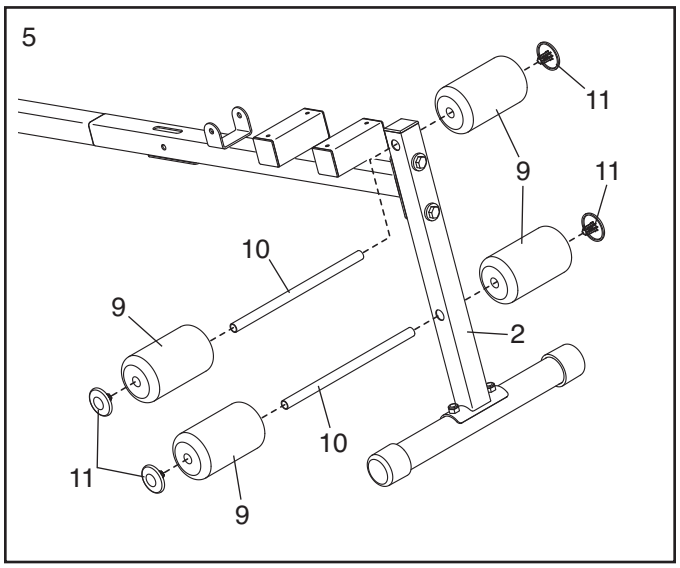
   Voir les étapes 1 à 3. Serrez les Écrous de Verrouillage M10 (19).



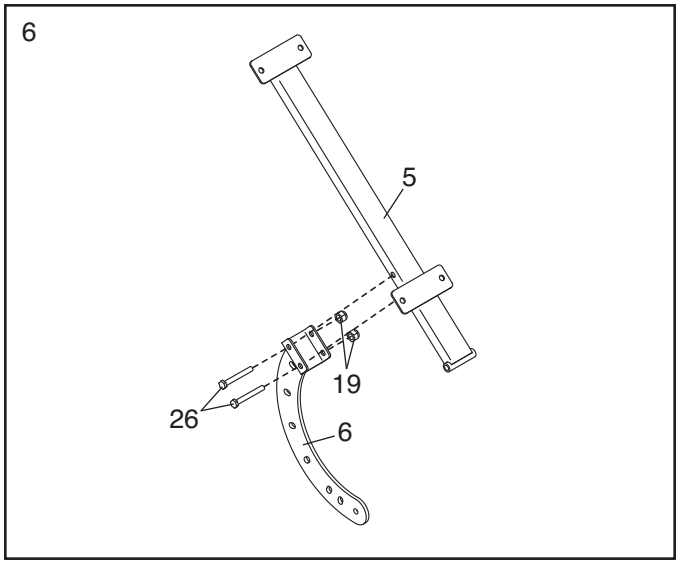
5. Insérez les deux Tubes du Coussin (10) à l'intérieur de la Jambe Avant (2).

   Humidifiez les extrémités des Tubes du Coussin (10) avec de l'eau savonneuse, puis faites glisser deux Coussins en Mousse (9) sur chaque Tube du Coussin.

   Puis, enfoncez un Embout du Coussin (11) à l'intérieur de chaque Coussin en Mousse (9).



6. Attachez le Support du Pivot (6) au Cadre du Dossier (5) à l'aide de deux Boulons M10 x 70mm (26) et de deux Écrous de Verrouillage M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

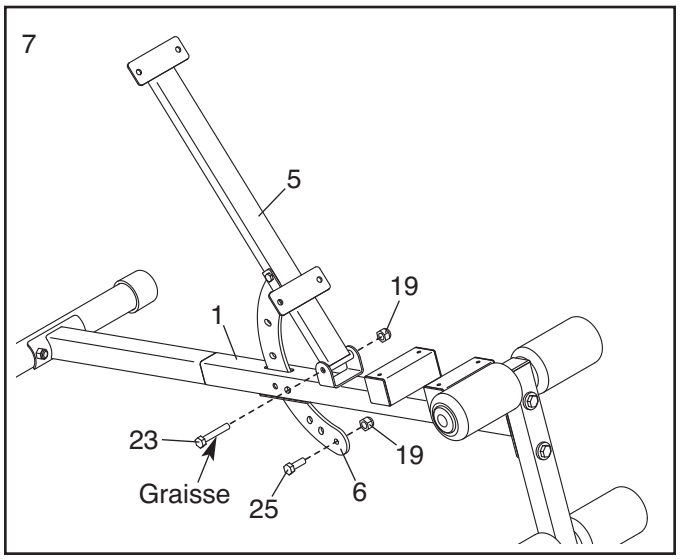


7. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon M10 x 85mm (23).

   Insérez le Support du Pivot (6) à l'intérieur de la fente du Cadre (1). Attachez le Cadre du Dossier (5) au Cadre à l'aide du Boulon M10 x 85mm (23) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (19). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre du Dossier doit pouvoir pivoter facilement.**

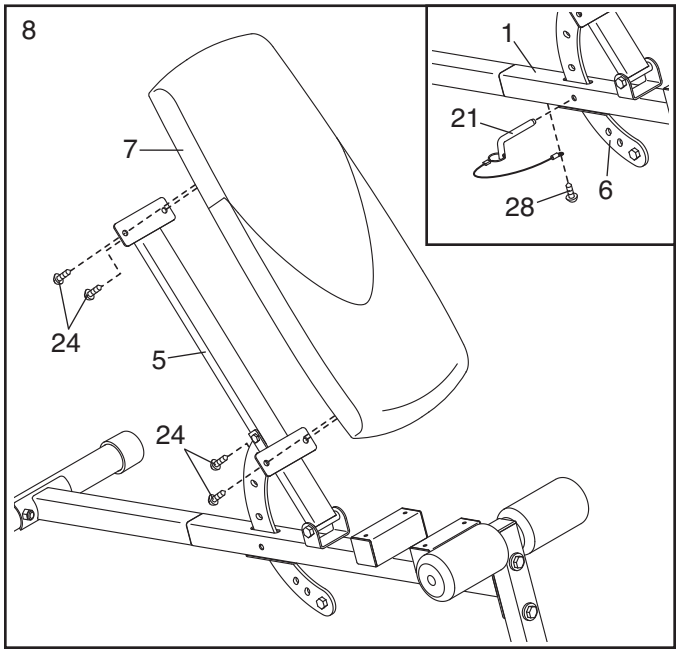
   Puis, attachez un Boulon M10 x 20mm (25) et un Écrou de Verrouillage M10 (19) au trou situé dans l'extrémité du Support du Pivot (6).

   Voir l'étape 6. Serrez les Écrous de Verrouillage M10 (19).

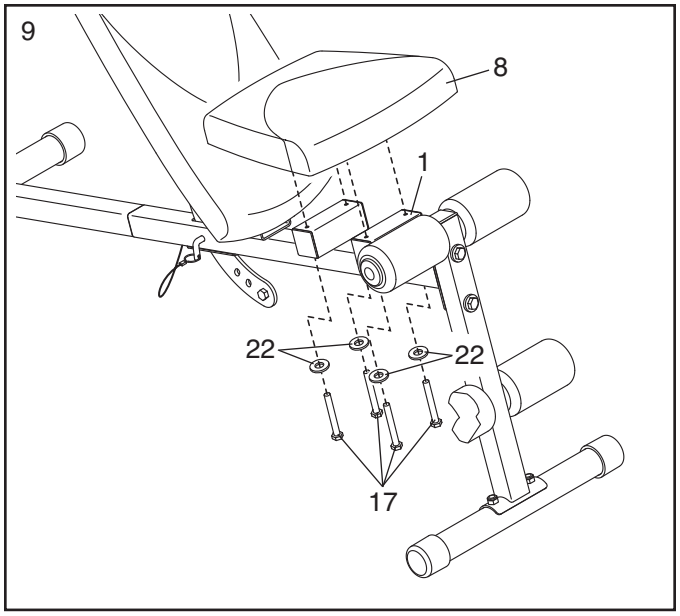


8. Orientez le Dossier (7) comme indiqué. Attachez le Dossier au Cadre du Dossier (5) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (24).

   Voir le dessin en médaillon. Attachez l'attache de la Goupille de Verrouillage (21) à la face inférieure du Cadre (1) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (28). Puis, insérez la Goupille de Verrouillage à l'intérieur du Cadre et à l'intérieur d'un trou de réglage du Support du Pivot (6).



9. Attachez le Siège (8) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M6 x 60mm (17) et de quatre Rondelles M6 (22).



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de musculation.**

RÉGLAGES

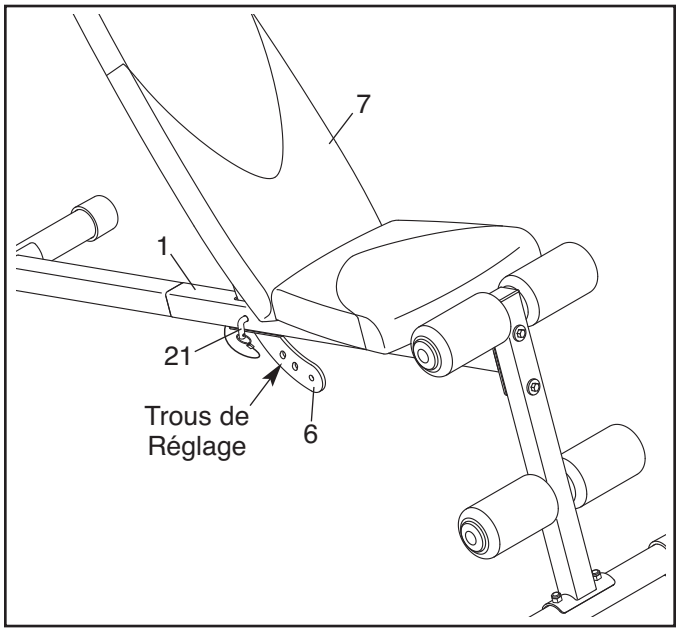
Reportez-vous à la section CONSEILS POUR LES EXERCICES à la page 10 pour d'importantes informations concernant les exercices, et référez-vous au guide d'exercices inclus pour voir les positions correctes de divers exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de musculation se nettoie avec un chiffon imbibé d'un détergent doux et non abrasif ; **évitez d'utiliser des solvants pour nettoyer le banc de musculation.**

RÉGLAGE DU DOSSIER

Il est possible d'utiliser le Dossier (7) en position renversée, en position horizontale, ou en l'une des quatre positions inclinées.

Pour régler le Dossier (7), enlevez d'abord la Goupille de Verrouillage (21) hors du Cadre (1). Puis, faites pivoter le Dossier jusqu'à la position désirée, puis réinsérez la Goupille de Verrouillage à l'intérieur du Cadre et d'un trou de réglage du Support du Pivot (6).



⚠ AVERTISSEMENT :
assurez-vous que la Goupille de Verrouillage (21) est entièrement insérée à l'intérieur du Cadre (1) et à l'intérieur du Support du Pivot (6).

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- changez la résistance (nombre de poids).
- changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

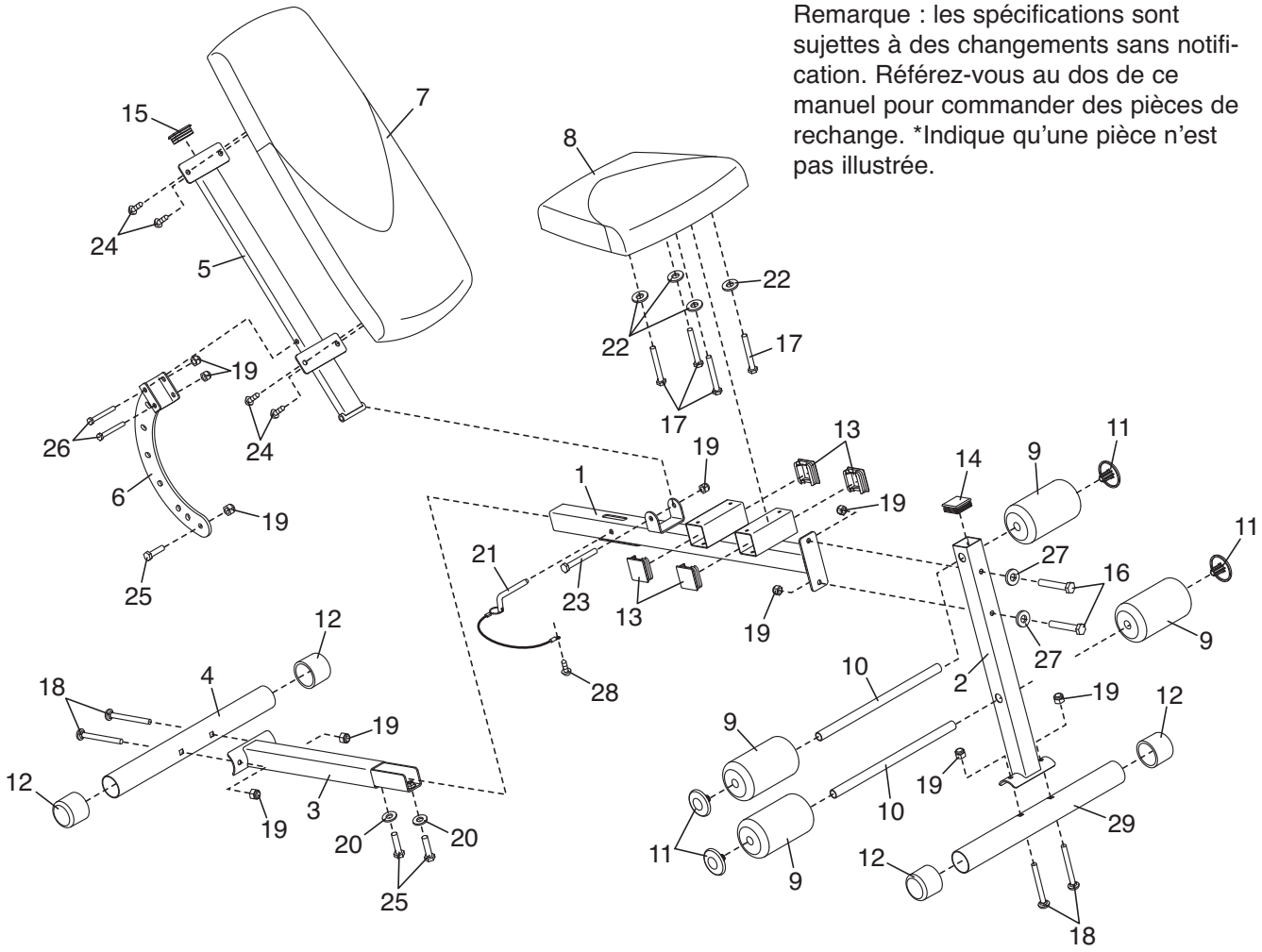
Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle 29837.0 R1111A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre
2	1	Jambe Avant
3	1	Jambe Arrière
4	1	Stabilisateur Arrière
5	1	Cadre du Dossier
6	1	Support du Pivot
7	1	Dossier
8	1	Siège
9	4	Coussin en Mousse
10	2	Tube du Coussin
11	4	Embout du Coussin
12	4	Embout Femelle Rond 50mm
13	4	Embout Mâle Carré 50mm
14	1	Embout Mâle Carré 45mm
15	1	Embout Mâle 25mm x 50mm
16	2	Boulon M10 x 63mm
17	4	Vis M6 x 60mm
18	4	Boulon de Carrosserie M10 x 63mm
19	10	Écrou de Verrouillage M10
20	2	Rondelle M10
21	1	Goupille de Verrouillage
22	4	Rondelle M6
23	1	Boulon M10 x 85mm
24	4	Vis M6 x 16mm
25	3	Boulon M10 x 20mm
26	2	Boulon M10 x 70mm
27	2	Rondelle Large M10
28	1	Vis M4 x 16mm
29	1	Stabilisateur Avant
*	–	Manuel de l'utilisateur
*	–	Guide d'Exercice
*	–	Paquet de graisse

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 319854 R1111A

Imprimé en Chine © 2011 ICON IP, Inc.